

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»  
Колледж Байкальского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

д.э.н., доцент Бубнов А. А.

  
  
25.06.2021г.

## **Рабочая программа**

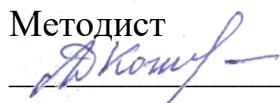
Дисциплина Физическая культура  
Профиль социально-экономический  
Специальность 40.02.01 Право и  
организация социального  
обеспечения  
Базовая подготовка

Иркутск  
2021

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259; уточнения ФИРО протокол № 3 от 25.05.2017) и Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФИРО (протокол № 3 от 21.07.2015)

Согласовано:

Методист



А. Д. Кожевникова

Разработали преподаватели: Афолина С.В., Глазова Е.В, Кишинская Т.А., Шульгин А.В., Черкашин А.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                          | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>7</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>15</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>17</b>         |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена специальностей СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для повышения квалификации и профессиональной подготовки.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных дисциплин и относится к базовым дисциплинам.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

#### Цели дисциплины «Физическая культура»:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### 1) личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

## **2) метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### **3) предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **117 часов**, в том числе:  
практические занятия – **117 часов**.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 117                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 117                |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия                                    | 117                |
| Промежуточная аттестация проводится в форме зачета      |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем                          | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                |
|  |   | 117         |                  |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.</b>                          | <b>Лёгкая атлетика</b>  |             | 4                |
| <b>Тема 1.<br/>Лёгкая атлетика</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника выполнения высокого и низкого старта.<br>Техника выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции.<br>Техника выполнения бега по прямой и виражу на стадионе.<br>Прыжки в длину и в высоту.<br>Эстафетный бег.  | <b>10</b>   |                  |
| <b>Тема 2.<br/>Спортивные игры.<br/>2.1 Волейбол</b> | <b>Волейбол</b>   | <b>50</b>   | 2                |
|  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Перемещение по площадке в стойке волейболиста.<br>Передача мяча сверху (в парах, тройках с перемещением).<br>Прием мяча снизу (приём подачи, приём после нападения).<br>Подача мяча: нижняя, верхняя прямая и боковая.<br>Нападающие удары из зоны 4,2<br>Блокирование (одиночное, двойной блок)<br>Защитные действия (защита углом вперед, защита углом назад), страховка блока.<br>Тактика игры в нападении и защите.<br>Тактика игры на блоке и страховка нападающего игрока.<br>Учебная игра. |             |                  |
| <b>Тема 2.<br/>Спортивные игры<br/>2.2 Баскетбол</b> | <b>Баскетбол</b>  | <b>40</b>   | 3                |
|  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Перемещение по площадке в стойке баскетболиста.<br>Ведение мяча на месте, с изменением направления.<br>Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой то плеча, снизу, сбоку.<br>Ловля мяча на месте и в движении.<br>Броски мяча по кольцу двумя руками, одной рукой.<br>Броски мяча по кольцу со штрафной линии, 3-очковой линии.<br>Техника выполнения «два шага, бросок»<br>Тактика игры в нападении.  |             |                  |

|  |   |           |          |
|--|---|-----------|----------|
|  | Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия.<br>Тактика игры в защите.<br>Учебная игра.   |           |          |
| <b>Тема 2. 3.<br/>Настольный<br/>теннис.</b> | <b>Настольный теннис.</b>   | <b>17</b> | <b>3</b> |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |          |
|  | Основные способы перемещения (шаги, прыжки, выпады , броски).<br>Способы держания ракетки.<br>Удары по мячу накатом, с полулета, с подрезкой, удар срезка.<br>Подача верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением.<br>Игра в ближней и дальней зонах<br>Тактика одиночных игр.<br>Игра в защите.<br>Правила соревнований.<br>Контрольные нормативы |           |          |
|  |   | 117       |          |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковым тиром (электронный).

Оборудование и спортивный инвентарь:

##### Легкая атлетика:

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. Гранаты 500 – 700 г. | – 6 |
| 2. Стартовые флажки     | – 4 |
| 3. Секундомер           | – 2 |

Инвентарь атлет. гимнастики:

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 1. Гимнастическая скамейка | – 3  |
| 2. Перекладина навесная    | – 1  |
| 3. Штанги                  | – 4  |
| 4. Тренажеры               | – 10 |
| 5. Скакалка                | – 2  |
| 6. Гантели металлические   | – 10 |
| 7. Гири                    | – 3  |

##### Инвентарь для спортивных игр:

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| 1. Мяч волейбольный            | – 20 |
| 2. Мяч баскетбольный           | – 20 |
| 3. Мяч футбольный              | – 10 |
| 4. Щит баскетбольный с кольцом | – 1  |
| 5. Волейбольная сетка          | – 1  |
| 6. Насос                       | – 1  |
| 7. Теннисные столы             | – 5  |
| 8. Теннисные ракетки           | – 20 |

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для сред. проф. образования : рек. Федер. ин-том развития образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. - 2-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2015. - 365 с.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования : рек. Федеральным ин-том развития образования / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2015. - 299.

3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для вузов : рек. М-вом образования РФ / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 445 с.

4. Физическая культура: учеб. для сред. проф. образования : рек. Федеральным ин-том развития образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2016. 174 с. : ил.

5. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / И. И. Изотова [и др.]; БГУЭП. - Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2015. - 188 с.

#### Дополнительная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для сред. проф. образования : допущено М-вом образования и науки РФ / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2016. - 335 с.

2. Бассук Ш. Как зарядка творит чудеса / Ш. Бассук, Д. Мэнсон, Т. Черч; пер. В. Э. Скворцова // В мире науки. - 2015. - № 1. - С. 94-101. -

#### Интернет ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

### 3.3 Перечень занятий, проводимых в активных и интерактивных формах.

#### Занятие в активных и интерактивных формах

Общее количество аудиторных часов- **117 часов**

Занятия в активных и интерактивных формах- **12 часов**

| Тема занятий   | часы | Форма проведения  |
|--|------|---|
| 1.Комплекс упражнений с гантелями.<br>Тренировка мышц груди, спины, брюшного пресса.<br>2.Техника выполнения приёма мяча сверху в волейболе. | 2    | Индивидуально-групповая работа                                |
| 1.Тактика защитных действий в баскетболе.<br>2.Развитие координационных способностей.  | 4    | Работа в малых группах (метод регламентированного упражнения) |
| 1.Передача мяча на месте и в движении в баскетболе.<br>2.Развитие координационных способностей   | 2    | Индивидуально-групповая работа                                |
| 1.Комплекс упражнений со скакалкой.<br>2.Развитие физического качества гибкость  | 2    | Метод регламентированного упражнения                          |
| 1.Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.<br>2.Развитие физического качества выносливость.                                | 2    | Индивидуальная работа, поточный метод.                        |

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Многообразие форм контроля дает возможность корректировки и оценки эффективности учебного процесса.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие.

| <b>Результаты обучения</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>  |
|---|---|
| <b>Личностные:</b>  |   |
| Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  | Устный опрос, презентация   |
| Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  | Реферат «Вредные привычки», устный опрос  |
| Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;   | Ведение дневника самоконтроля<br>Итоговый контроль  |
| Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;   | Проведение фрагмента урока. (разминка), наблюдение  |
| Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; | Участие и проведение различных соревнований, взаимодействие и коммуникативные действия двигательной активности в команде. |
| Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;   | Проведение комплекса утренней гимнастики и производственной гимнастики, наблюдение  |
| Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  | Реферат, устный опрос   |

|   |   |
|---|---|
| Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;   | Судейство соревнований по волейболу и баскетболу, подвижных игр на занятиях.  |
| Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;   | Устный опрос по технике безопасности на занятиях физкультурой   |
| Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  | Практическое занятие (показать оказание первой помощи на манекене)  |
| Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  | Реферат, презентация  |
| Готовность к служению Отечеству, его защите;  | Тестирование практических нормативов по физической подготовленности   |
| <b>Метапредметные:</b>  |   |
| Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;   | Реферат, проведение утренней гигиенической гимнастики самостоятельно.   |
| Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;<br>Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; | Вводная и производственная гимнастика (показ), практическое занятие (проведение подготовительной части занятия)<br><br>реферат      |
| Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;  | Презентации на тему «Вредные привычки», «Здоровый образ жизни студента»   |
| Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;   | Комплекс упражнений для воспитания качеств специально-прикладной направленности (показ), практическое занятие                       |
| Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники   | Презентации на тему «Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями», «Гигиена труда и занятий физическими упражнениями» |

|   |  |
|---|--|
| безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;  |  |
| <b>Предметные:</b>  |  |
| Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  | Комплекс утренней гимнастики (показ)<br>Комплекс упражнений для воспитания качеств специально-прикладной направленности (показ)  |
| Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью   | Комплекс производственной гимнастики (показ), комплекс физкультминутки (показ)   |
| Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  | Формула подсчета физической работоспособности и утомляемости, физического развития (в процессе занятия измерение пульса в покое и после нагрузки), анализ восстановления после нагрузки. |
| Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  | Комплекс утренней гимнастики.<br>Комплекс корректирующей гимнастики, направленной на профилактику профессиональных заболеваний (практическое занятие)                                    |
| Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Судейство, соревновательные моменты (наблюдение)<br>Показ техники выполнения основных приемов спортивных игр, участвуя в соревнованиях по волейболу и баскетболу.                        |